

# KONTROLLE UND IHR VERLUST

## **Glücksspiel**

Spirale in  
die Sucht

## **Willensstärke**

Schlaue  
Selbstbeherrschung

## **Selbstentfremdung**

Gefangen in der  
Unwirklichkeit



Michaela Maya-Mrschtik  
E-Mail: [michaela.maya-mrschtik@spektrum.de](mailto:michaela.maya-mrschtik@spektrum.de)

Liebe Lesende,  
wie gut haben Sie sich selbst unter Kontrolle? Bei mir kommt es darauf an. Wenn mir jemand ein Stückchen Schokolade anbietet, fällt es mir schwer, der Versuchung zu widerstehen. Meine Emotionen habe ich dagegen ganz gut im Griff. Schon dieses Beispiel zeigt: Kontrolle ist ein dehnbarer Begriff. Eine Sucht geht mit ihrem teilweisen Verlust einher, doch auch, wenn man kurz »neben sich« steht, ist man in dem Moment nicht handlungsfähig. In diesem Kompakt geht es um derartige verschiedene Aspekte der Kontrolle – und was passiert, wenn sie uns entgleitet.

Eine spannende Lektüre wünscht Ihnen

Erscheinungsdatum dieser Ausgabe: 29.03.2021

Folgen Sie uns:



**CHEFREDAKTION:** Dr. Daniel Lingenhöhl (v.i.S.d.P.)  
**REDAKTIONSLEITUNG:** Alina Schadwinkel (Digital),  
Hartwig Hanser (Print)  
**CREATIVE DIRECTOR:** Marc Grove  
**LAYOUT:** Oliver Gabriel, Marina Männle  
**SCHLUSSREDAKTION:** Christina Meyberg (Ltg.),  
Sigrid Spies, Katharina Werle  
**BILDREDAKTION:** Alice Krüßmann (Ltg.), Anke Lingg, Gabriela Rabe  
**REDAKTION:** Antje Findekle, Dr. Michaela Maya-Mrschtik  
**VERLAG:** Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH,  
Tiergartenstr. 15–17, 69121 Heidelberg, Tel.: 06221 9126-600,  
Fax 06221 9126-751; Amtsgericht Mannheim, HRB 338114,  
UStd-Id-Nr. DE229038528  
**GESCHÄFTSLEITUNG:** Markus Bossle  
**MARKETING UND VERTRIEB:** Annette Baumbusch (Ltg.),  
Michaela Knappe (Digital)  
**LESER- UND BESTELLSERVICE:** Helga Emmerich, Sabine Häusser,  
Ilona Keith, Tel.: 06221 9126-743, E-Mail: [service@spektrum.de](mailto:service@spektrum.de)

**BEZUGSPREIS:** Einzelausgabe € 4,99 inkl. Umsatzsteuer  
**ANZEIGEN:** Wenn Sie an Anzeigen in unseren Digitalpublikationen interessiert sind, schreiben Sie bitte eine E-Mail an [anzeigen@spektrum.de](mailto:anzeigen@spektrum.de).

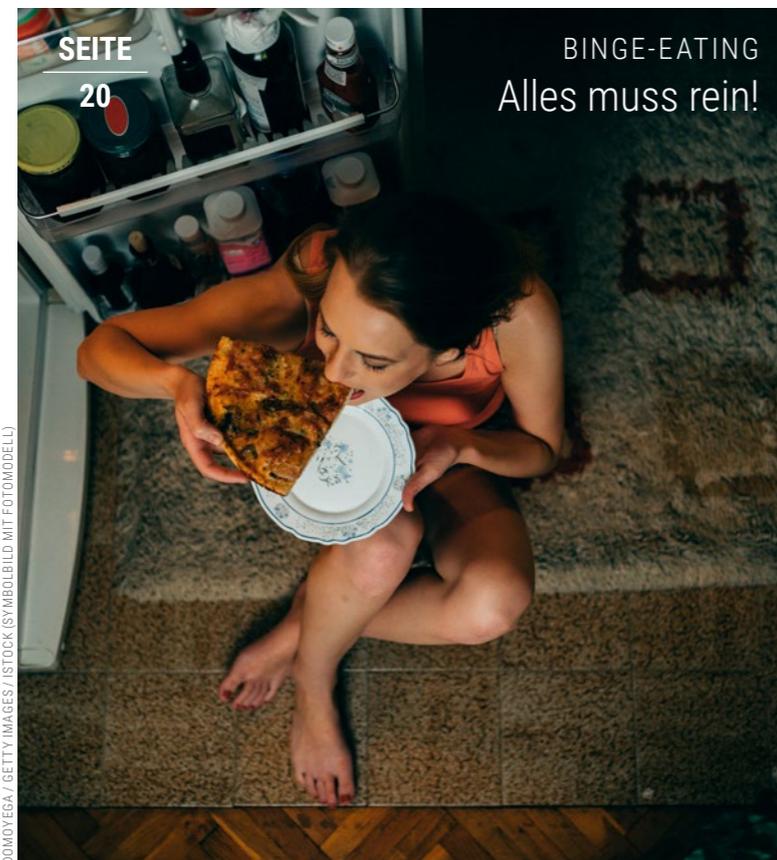
Sämtliche Nutzungsrechte an dem vorliegenden Werk liegen bei der Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH. Jegliche Nutzung des Werks, insbesondere die Vervielfältigung, Verbreitung, öffentliche Wiedergabe oder öffentliche Zugänglichmachung, ist ohne die vorherige schriftliche Einwilligung des Verlags unzulässig. Jegliche unautorisierte Nutzung des Werks berechtigt den Verlag zum Schadensersatz gegen den oder die jeweiligen Nutzer. Bei jeder autorisierten (oder gesetzlich gestatteten) Nutzung des Werks ist die folgende Quellenangabe an branchenüblicher Stelle vorzunehmen: © 2021 (Autor), Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH, Heidelberg. Jegliche Nutzung ohne die Quellenangabe in der vorstehenden Form berechtigt die Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH zum Schadensersatz gegen den oder die jeweiligen Nutzer. Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte und Bücher übernimmt die Redaktion keine Haftung; sie behält sich vor, Leserbriefe zu kürzen.



SEITE  
04

PSYCHOLOGIE  
Schlaue Selbstkontrolle

PEOPLEIMAGES / GETTY IMAGES / ISTOCK



SEITE  
20

BINGE-EATING  
Alles muss rein!

DOMYEGA / GETTY IMAGES / ISTOCK (SYMBOLBILD MIT FOTOMODELL)



GAMING  
Spiel ohne Grenzen

SEITE  
45

SCYTHERS / GETTY IMAGES / ISTOCK



NEUROPROTHESEN  
War das ich oder  
mein Implantat?

SEITE  
66

ROMASET / GETTY IMAGES / ISTOCK

- 04 VERZICHT  
Schlaue Selbstkontrolle
- 11 BELOHNUNGS-AUFSCHUB  
Kinder haben heute mehr Selbstkontrolle als vor 50 Jahren
- 14 SELBSTKONTROLLE  
Zweifel am Marshmallow-Test
- 18 VERHALTEN  
Rituale stärken die Selbstkontrolle
- 20 BINGE-EATING  
Alles muss rein!
- 27 IMPULSIVITÄT  
Gib Gas!
- 34 GLÜCKSSPIELSUCHT  
Mein Weg in die Spielsucht
- 41 SUCHTTHERAPIE  
»Angehörige sollten Konsequenzen ziehen«
- 45 GAMING  
Spiel ohne Grenzen
- 56 WAHRNEHMUNG  
Gefangen in der Unwirklichkeit
- 66 NEUROPROTHESEN  
War das ich oder mein Implantat?



VERZICHT

# SCHLAUE SELBST- KONTROLLE

von Simone Dohle und Wilhelm Hofmann

Mal lockt Schokolade, mal die Couch...  
Doch manche Menschen widerstehen  
offenbar jeder Versuchung – und  
sind dabei auch noch bester Laune!  
Wie machen sie das nur?

**P**ling! Das Smartphone meldet eine Whats-App-Nachricht. Am liebsten würden Sie gleich nachsehen, wer Ihnen da geschrieben hat. Doch Sie sitzen mit einer Freundin im Café, und sie erzählt gerade von ihren Problemen im Job. Es wäre schon sehr unhöflich, jetzt das Gespräch zu unterbrechen. Lieber essen Sie noch ein zweites Stück Kuchen. Sie wollen zwar abnehmen, aber er schmeckt so köstlich ...

Vielleicht haben Sie sich schon einmal gefragt, wie es manche Menschen schaffen, immerzu konsequent zu sein. Es gelingt ihnen offenbar spielend, sich gesund zu ernähren, regelmäßig Sport zu treiben und ihre Projekte termingerecht fertigzustellen. Psychologen stellen sich ähnliche Fragen. Warum hat sich der eine Mensch so gut unter Kontrolle, während der andere seine guten Vorsätze bei nächster Gelegenheit über den Haufen

---

**Simone Dohle** ist Psychologin und Akademische Rätin an der Fakultät für Humanwissenschaften der Universität zu Köln. **Wilhelm Hofmann** ist dort Professor für Sozialpsychologie und leitet die Abteilung Social and Economic Cognition. Ab März 2019 lehrt er an der Ruhr-Universität Bochum.

wirft? Und macht besonders viel Selbstdisziplin überhaupt glücklich?

Selbstkontrolle, umgangssprachlich eher Selbstdisziplin oder Willenskraft genannt, bezeichnet das Vermögen, langfristige Ziele über kurzfristige Belohnungen zu stellen. Seit mehr als 50 Jahren versuchen Forscher herauszufinden, was diese Fähigkeit ausmacht und wie sie sich verbessern lässt. Denn Studien legen nahe, dass eine geringe Selbstkontrolle eher mit einer Neigung zu ungesunder Ernährungsweise, Bewegungsmangel, schlechten Schulleistungen, Drogenmissbrauch und straffälligem Verhalten einhergeht.

Berühmt wurde die Forschung zur Willenskraft vor allem durch die Marshmallow-Experimente des US-amerikanischen Persönlichkeitspsychologen Walter Mischel. In einem typischen Versuch bot der Wissenschaftler einem Kind ein Marshmallow (»Mäusespeck«) an und erklärte ihm, es könne die Süßigkeit entweder sofort verspeisen oder sich für eine Weile zurückhalten. Wenn es abwarte, bis der Versuchsleiter zurückkomme, erhalte es noch ein weiteres Stück Mäusespeck quasi als Prämie.

AUF EINEN BLICK

## Willensstärke macht glücklich

**01** Früher verstanden Forscher unter Selbstkontrolle vor allem die Fähigkeit, unerwünschte Impulse oder ungünstiges Verhalten zu unterdrücken.

**02** Neuere Studien legen jedoch nahe, dass Selbstkontrolle nicht unbedingt besonderer Willensstärke bedarf. Effektiver ist es, kritische Situationen zu meiden und förderliche Gewohnheiten zu entwickeln.

**03** Menschen mit hoher Selbstkontrolle sind glücklicher. Sie haben nicht nur langfristig mehr Erfolg, sondern genießen auch die Momente, in denen sie ihren Vorsätzen treu bleiben und ihrem Ziel näherkommen.

Kinder unter vier Jahren sind meist nicht in der Lage, lange zu widerstehen, und verputzen den Marshmallow ziemlich bald. Älteren gelingt der so genannte Belohnungsaufschub besser, besonders wenn sie Strategien nutzen, die ihnen das Warten verkürzen. Wie Mischel beobachtete, waren die jungen Probanden spontan oft erstaunlich kreativ. Einige erfanden Lieder oder schnitten Grimassen; andere lenkten sich ab, indem sie unter dem Tisch herumturtelten oder ihre Finger und Zehen inspizierten. In manchen Versuchen verriet die Forscher dem Kind gezielt mentale Tricks, etwa: »Stell dir vor, der Marshmallow ist nur eine Wolke.« Tatsächlich hielt es dann deutlich länger durch.

### **Mehr als die Hemmung von Impulsen**

Basierend auf Mischels Experimenten kamen viele Forscher zu dem Schluss, Selbstkontrolle sei mehr oder weniger mit der Hemmung von unmittelbaren Impulsen oder unerwünschten Reaktionen gleichzusetzen. Besonders gut darin sei demnach, wer im Moment der Versuchung dem inneren Drang, etwas sofort zu tun, widerstehe. Um Selbstkontrolle zu fördern, müsse man also Menschen

vor allem »reaktive Strategien« vermitteln, mit denen sie in kritischen Augenblicken besser reagieren, etwa indem sie sich ablenken.

Etliche Jahre später machte Mischel viele seiner Versuchskinder wieder auffindig. Dabei beobachtete er, dass jene, die damals gut warten konnten, später in der Schule und bei Studierfähigkeitstests oft besser abschnitten. Von den impulsiven Kindern waren dagegen etliche übergewichtig geworden. Aber reicht ein guter innerer Widerstand aus, um im Leben erfolgreich zu sein? Im Studium genügt es sicherlich nicht, lediglich den Wunsch zu unterdrücken, ständig das Smartphone zur Hand zu nehmen oder im Internet zu surfen. Es gilt auch bestimmtes Verhalten zu initiieren: Lernzeiten einplanen, sich Literatur beschaffen oder die Prüfungssituation üben, zum Beispiel. Und will man sich gesund ernähren, ist es zwar vorteilhaft, am Bratwurststand vorbeigehen zu können. Genauso wichtig ist es aber, sich um vitaminreiche Mahlzeiten zu kümmern.

Zu einer Selbstkontrolle, mit der man wirklich seine Ziele erreicht, muss weit aus mehr gehören als nur das Hemmen

von Impulsen. Dies legte 2012 auch eine unserer eigenen Studien nahe. Zunächst ließen wir unsere rund 200 erwachsenen Versuchspersonen einen standardisierten Fragebogen ausfüllen, mit dem sie ihre Willensstärke selbst einschätzten; Forscher sprechen hier von »dispositioneller Selbstkontrolle« (englisch = Trait Self Control). Danach kontaktierten wir die Teilnehmer eine Woche lang zu zufälligen Zeitpunkten über einen kleinen tragbaren Computer. Immer wenn sie ein Signal erhielten, berichteten sie, ob und falls ja, wonach es sie gerade »gelüstet« hatte, etwa: Alkohol zu trinken, zu rauchen oder etwas Ungesundes zu essen. Zudem erklärten sie, ob sie versucht hatten, dem Verlangen zu widerstehen, und ob sie dabei erfolgreich gewesen waren.

Die Probanden konnten sich in durchschnittlich 17 Prozent der Versuchungsmomente nicht zügeln – das heißt, sie rauchten eben doch eine Zigarette, aßen Chips oder tranken ein Bier – obwohl sie sich vorgenommen hatten, dies nicht zu tun. Interessanterweise zeigten dabei jene, die wir vor der Studie als Personen mit hoher Selbstkontrolle identifiziert hatten, aber nicht mehr Widerstands-

# Selbstkontrolle leicht gemacht

Verschiedene Fähigkeiten und Strategien helfen uns dabei, unsere Ziele zu erreichen. Menschen mit guter Selbstkontrolle setzen oft auf positive Gewohnheiten und vermeiden vorausschauend Situationen, in denen sie sich erfahrungsgemäß zu schlechtem Verhalten hinreißen lassen.

schwierig, mühevoll



vorausplanend, langfristig, nahezu mühelos

SPEKTRUM DER WISSENSCHAFT

kraft als andere. Sie berichteten lediglich deutlich weniger von kritischen Situationen! Demnach zeichnen sich disziplinierte Menschen nicht unbedingt durch eine besonders hohe Impulskontrolle aus. Vielmehr scheinen sie Strategien gefunden zu haben, mit denen sie es vermeiden, überhaupt in Versuchung geführt zu werden.

## In weiser Voraussicht

Wer beispielsweise erkannt hat, dass das Smartphone ihn beim Lernen ablenkt, kann es ganz ausschalten oder zumindest nur bestimmte Nummern zulassen. Wer abnehmen will, sollte nicht hungrig einkaufen und nur nach Einkaufsliste shoppen, damit Dickmacher gar nicht erst ins Haus kommen. Solche »proaktiven Ver-

meidungsstrategien« setzen natürlich voraus, dass man eine schwierige Situation voraussieht und sich genau überlegt, wie man sie umgehen kann.

Auch ein Team um Denise de Ridder und Roy Baumeister vermutete 2012 auf Grund einer Metaanalyse, dass Menschen mit hohen Werten auf der Selbstkontrolleskala, diese nicht vornehmlich

durch Zurückhaltung erreichen. Eine größere Rolle spielen das gewohnheitsmäßige Verhalten, so die Hypothese. Sie wird unter anderem durch eine Studie von Marieke Adriaanse und Kollegen von der Universität Utrecht aus dem Jahr 2014 gestützt: Laut den Ergebnissen konsumierten die Versuchsteilnehmer mit guten Selbstkontrollwerten vor allem deshalb weniger ungesunde Snacks, weil sie keine solchen ungünstigen Angewohnheiten besaßen. Automatische Verknüpfungen zwischen einer bestimmten Situation (etwa »Fußballspiel/Krimi im Fernsehen anschauen«) und einer ungesunden Reaktion (»dazu Bier und Chips«) waren bei ihnen viel weniger ausgeprägt. Dieser Faktor hatte einen weitaus größeren Effekt, als Snackgelüsten im Ernstfall widerstehen zu können.

### **Routiniert zum Ziel**

Zudem scheinen Personen mit guter Selbstkontrolle förderliche Routinen im Alltag zu etablieren. In einer Studie fragten wir Versuchsteilnehmer eine Woche lang fünfmal pro Tag per Smartphone-App, ob sie gerade etwas Gesundes oder

etwas Ungesundes getan hatten. Außerdem sollten sie angeben, ob ihr Verhalten möglicherweise mit etwas zusammenhing, was sie zuvor gemacht hatten. Probanden mit hoher Selbstkontrolle berichteten eher, eine vorherige gesunde Aktion habe sie dazu motiviert, erneut die gesundheitsförderliche Option zu wählen. Insbesondere Sport hatte diesen Effekt und triggerte etwa gesundes Essverhalten. Bei manchen Teilnehmern aber gründete eine gesunde Entscheidung nur darin, dass sie zuvor »gesündigt« hatten. So beichteten sie etwa, nur deshalb Sport gemacht zu haben, weil sie vorher zu viel gegessen hatten. Der Gesundheitszustand dieser Probanden war jedoch messbar schlechter. Tatsächlich waren die Kompensationsaktionen oft nur minimal gesundheitsförderlich.

Dagegen wirkte es sich nicht negativ auf die Gesundheit aus, wenn Teilnehmer sich für ein gesundes Verhalten häufiger mit ungesunden Aktionen belohnten, Letztere waren nämlich meist eher harmloser Natur. Am schlechtesten ging es psychisch wie physisch jenen, die nachdem sie gesündigt, also etwa zu viel gegessen oder geraucht hatten, sich darauf-

hin wieder ungesund verhielten, nach dem Motto: »Jetzt ist es auch egal.«

In der Summe zeigen die Studien, dass Menschen mit einem höheren Maß an Selbstkontrolle eher Gewohnheiten entwickeln, die mit ihren langfristigen Zielen übereinstimmen. Verglichen mit Selbstkontrollstrategien, die nur reaktiv in problematischen Situationen angewendet werden, ermöglichen im Voraus geplante Routinen vergleichsweise mühelos das gewünschte Verhalten. Man sollte sich also nicht verunsichern lassen, wenn man im Eifer des Gefechts oft zu wenig Willensstärke zeigt – das geht vielen Menschen so! Besser Sie nehmen diese Situation zum Anlass und denken darüber nach, was Sie verändern müssen, damit Sie seltener in einen Entscheidungskonflikt geraten.

Aber ist Selbstdisziplin im Leben wirklich so wichtig, dass man sich derart Gedanken darüber machen muss? Frühere Studien zum Marshmallow-Test hatten einen Zusammenhang zwischen der Fähigkeit zum Belohnungsaufschub im Alter von vier bis fünf Jahren mit vielerlei Kompetenzen im Jugendalter nahegelegt. Jugendliche, die als Kinder länger